

**El exceso de calor, la sudoración y la humedad son factores que inciden en el aumento de infecciones ginecológicas en época estival, especialmente en mujeres. El ginecólogo de Clínica Las Condes, doctor Rogelio González, entrega siete consejos para evitar que estos episodios arruinen tus vacaciones.**

EQUIPO EL OVALINO  
 Ovalle

Uno de los principales motivos de consulta ginecológica, especialmente en esta época del año son las infecciones vaginales, las que aumentan hasta en un 50% en estas fechas, debido al calor, la sudoración y condiciones que favorecen el desarrollo de éstas, como la ropa húmeda, apretada y de fibras sintéticas.

Muchas mujeres consultan por picor, enrojecimiento, dolores, sarpullidos, irritaciones en la zona íntima, sensación de ardor al orinar, explica el médico Rogelio González, ginecólogo de Clínica Las Condes.

El doctor también precisa que "la microbiota vaginal puede alterarse por factores como la exposición constante al calor o la humedad. Esto puede empeorar si se usan prendas ajustadas que no permiten la correcta ventilación".

Además, el especialista alerta sobre

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

# Hasta en 50% aumentan las infecciones en mujeres en verano



*El verano es época de disfrute, pero también de ciertas infecciones producto de las altas temperaturas y la mayor humedad.*

los riesgos de la depilación frecuente de la zona íntima. "Aunque muchas mujeres creen que la depilación completa es más higiénica, este tipo de procedimientos, como la cera o el láser, pueden dejar la piel más vulnerable a infecciones, ya que se eliminan las defensas naturales de la piel", señala.

Ante la aparición de síntomas como picazón, ardor o cambios en el flujo vaginal, el doctor González enfatiza la importancia de acudir al ginecólogo para un diagnóstico preciso. "Las infecciones ginecológicas son uno de los principales motivos de consulta médica durante el verano, por lo que

es fundamental no ignorar los síntomas y buscar atención profesional lo antes posible".

Recomendaciones para evitar infecciones ginecológicas en verano:

1. Observa tu flujo vaginal: cualquier

cambio en la cantidad o apariencia del flujo puede ser señal de una infección.

2. Consulta a un ginecólogo: es fundamental buscar la orientación de un especialista si se presentan síntomas en lugar de automedicarse.

3. Usa ropa holgada y liviana: evita prendas ajustadas que no permitan la circulación de aire en climas calurosos.

4. Opta por detergentes suaves: los detergentes hipoalergénicos ayudan a mantener el equilibrio de la flora vaginal sin causar irritaciones.

5. Cambia con frecuencia los productos menstruales: tampones o copas menstruales deben ser cambiados según la cantidad de flujo para prevenir infecciones.

6. Cuidado con la depilación: la depilación excesiva de la zona genital puede aumentar el riesgo de infecciones.

7. Evita jabones para el aseo íntimo: si es necesario, opta por jabones diseñados para respetar el PH vaginal.